

Entérese de lo que dice la gente de su comunidad acerca del examen de salud colorrectal:

“Fui a hacerme mi primer examen cuando llegué a los 50. Quedé tan sorprendida – me encontraron pólipos y me los extrajeron. Me siento afortunada por haber podido evitar el cáncer del colon.”

Ellen A.
Seattle

“Sólo la mitad de las personas que lo necesitan se hacen este examen tan importante. Por favor, dedique el tiempo necesario al cuidado de su salud.”

Dr. Marcus Rempel
Centro de Salud de la
Comunidad Rainier Beach

“Lo encontré muy, muy fácil nada difícil, si lo piensa bien.”

Isabel P.
cliente de Planificación Familiar
del Condado de Clallam

“Usted es importante para la gente. El examen de salud colorrectal es una parte importante del cuidado de su propia persona.”

Dra. Charissa Fotinos
Salud Pública de Seattle y
Condado de King

“El examen es una parte de la prevención; las frutas, las verduras y la actividad física le ayudarán a mantenerse saludable y sentirse mejor.”

Dr. Michael Erickson
Junta de Salud Indígena de Seattle

“Sea un ejemplo positivo para su familia y sus amigos. Consulte a su proveedor de servicios médicos acerca del examen de salud colorrectal.”

Lynda Bishop, ARNP
Planeación Familiar del
Condado de Clallam

Para encontrar un proveedor de servicios médicos o averiguar acerca de coberturas de seguro de salud gratuitas o de bajo costo, llame al Programa Comunitario de Acceso a la Salud (Community Health Access Program-CHAP) gratuitamente al 1-800-756-5437

Para información general sobre cáncer llame a:

Sociedad Americana del Cáncer
1-800-ACS-2345 (24 horas al día, los 7 días de la semana)

Instituto Nacional del Cáncer - Servicio de Información

1-800-4-CANCER TTY 1-800-332-8615



www.metrokc.gov/health



Fondos proporcionados por los Centros de Control y Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention -CDC)

5/07
Disponible en
formatos alternos.

Si usted tiene 50 años o más, el
**Examen de Salud
Colorrectal**
puede salvarle la vida



Detenga el cáncer del colon

Mediante exámenes periódicos de salud colorrectal, usted puede detener el cáncer del colon antes de que comience. El cáncer del colon se presenta con protuberancias, también llamadas pólipos, que no son cancerosas.

Con el examen de salud colorrectal se pueden detectar y extraer estos pólipos antes de que se vuelvan cancerosos.

Averigüe acerca de la historia clínica de su familia

Si le es posible, averigüe si hay una historia de cáncer del colon en su familia. Esto puede ayudar a su proveedor de servicios médicos a decidir si necesita comenzar a hacerse examinar antes de los 50 años de edad, y cuál es el examen más adecuado para usted.

Es importante hacerse un examen de salud colorrectal si tiene 50 o más años de edad, aunque se sienta bien y en su familia no haya antecedentes de cáncer del colon.

Pida que le hagan el examen

No espere a que su proveedor de servicios médicos se lo recuerde – si tiene 50 o más años de edad, pida que le hagan un examen de salud colorrectal. Si no tiene un proveedor de servicios médicos, o si necesita información acerca de cobertura de seguro de salud gratuito o de bajo costo, llame al Programa Comunitario de Acceso a la Salud (Community Health Access Program-CHAP) gratuitamente al 1-800-756-5437.

Hable con otras personas acerca del examen

Si usted está al día con sus exámenes de salud colorrectal, ¡muy bien! Muchas personas no se hacen examinar porque no saben que deberían hacerlo. Comparta lo que sabe acerca del examen de salud colorrectal con alguien a quien usted aprecie. Los exámenes de salud colorrectal salvan vidas.

Evite el cáncer del colon

1 Tenga una dieta saludable
Una dieta saludable es una forma deliciosa de ayudar a prevenir el cáncer, tanto del colon como de otros tipos. Las frutas y las verduras están repletas de nutrientes y fibras muy útiles en la lucha contra el cáncer. Trate de consumir por lo menos cinco porciones al día.

2 Muévase más
La actividad física puede ayudar a evitar el cáncer del colon. También puede ayudarle para:

- Dormir mejor
- Tener mayor energía
- Mejorar su estado de ánimo

Trate de tener por lo menos 30 minutos de actividad al día, como por ejemplo caminar o trabajar en el jardín. También puede tratar de repartir estos 30 minutos en el curso del día.

3 Deje de fumar
Si usted fuma, aumenta su riesgo de contraer cáncer del colon. Este riesgo disminuye tan pronto como usted deja de fumar. Si usted fuma, busque ayuda para dejar de hacerlo. Llame a la Línea de Ayuda para Dejar de Fumar (Tobacco Quitline) al 1-877-2NOFUME.

